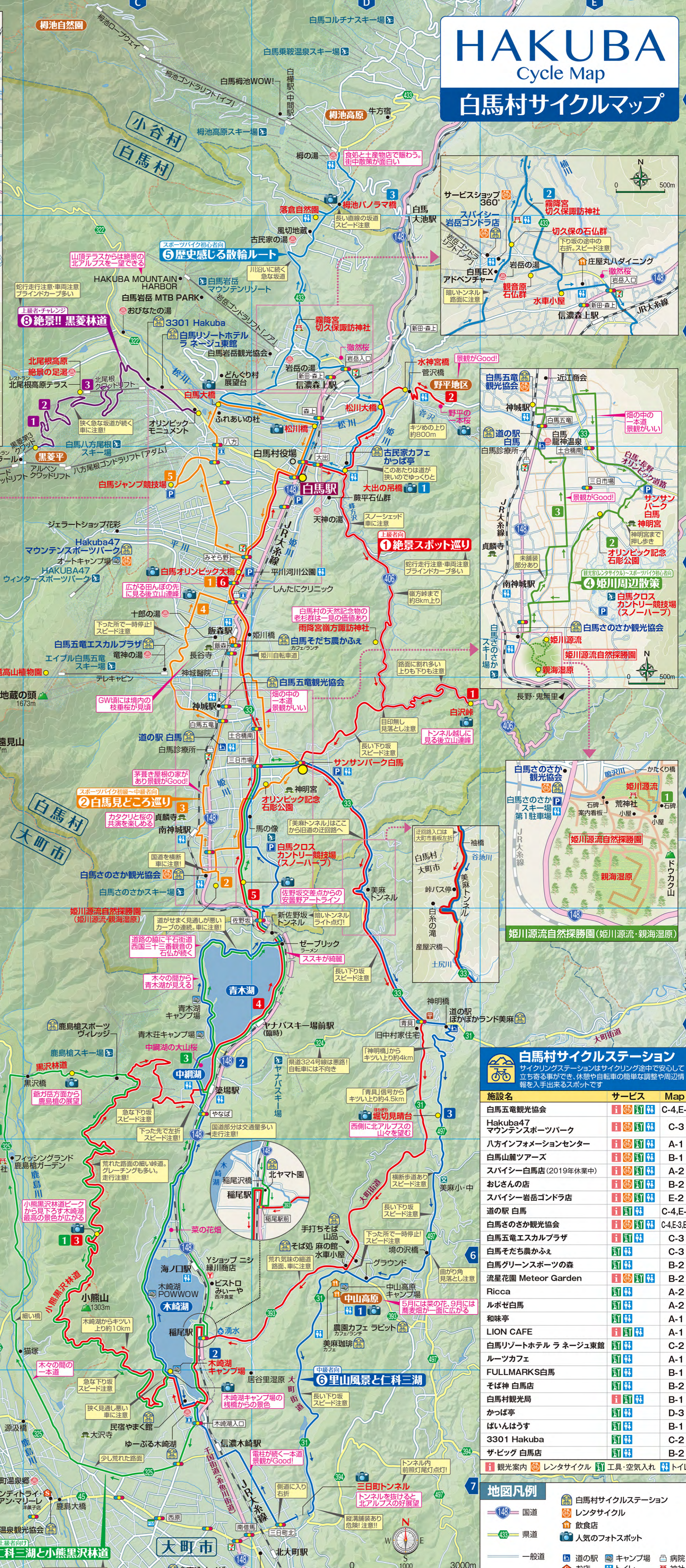


HAKUBA Cycle Map

白馬村サイクルマップ



白馬を楽しむ8つのサイクリングルート

1 上級者向け 絶景スポット巡り

走行距離: 70km 所要時間: 7~8時間 (休憩含む)
獲得標高: 1630m 消費カロリー: 1840kcal

サイクリストに人気の絶景スポットを一気に巡る。走りこたえもあり、満足間違いなしの欲張りルート

2 スポーツバイク初級〜中級者向け 白馬見どころ巡り

走行距離: 27km 所要時間: 4時間 (休憩含む)
獲得標高: 265m 消費カロリー: 700kcal

白馬の風景を楽しみながら見どころを回る。余裕があれば姫川源流自然探勝園などの散策もしてみよう

3 観光客(レンタサイクル)〜スポーツバイク初心者向け 白馬・八方ポタリング

走行距離: 8.8km 所要時間: 3時間 (休憩・観光含む)
獲得標高: 90m 消費カロリー: 230kcal

北アルプスの山々を見ながら白馬村をポタリング。リフトに乗って白馬ジャンプ競技場からの景色も見よう

4 観光客(レンタサイクル)〜スポーツバイク初心者向け 姫川周辺散策

走行距離: 12km (散策含む) 所要時間: 3.5時間 (休憩・散策含む)
獲得標高: 90m 消費カロリー: 320kcal

白馬村を南北に流れる姫川周辺を回ってみよう。姫川源流自然探勝園は自転車置き場を置いてプチハイキング

5 スポーツバイク初心者向け 歴史を感じる散策ルート

走行距離: 20km 所要時間: 4時間 (休憩・観光含む)
獲得標高: 310m 消費カロリー: 510kcal

日本海へと続く旧街道「塩の道」を樽池高原へ。石仏群や神社に古来からの趣を感じられるルート

6 中級〜上級者向け 里山風景と仁科三湖

走行距離: 40.5km 所要時間: 4~5時間 (休憩含む)
獲得標高: 620m 消費カロリー: 970kcal

里山の景色が続くアップダウンの道と木々の間に続く仁科三湖の西岸を楽しむ旅情溢れるルート

7 中級〜上級者向け 仁科三湖と小熊黒沢林道

走行距離: 58km 所要時間: 6~7時間 (休憩含む)
獲得標高: 915m 消費カロリー: 1380kcal

青木湖、中綱湖、木崎湖の3湖それぞれ周遊するルートサイクリストに人気の小熊黒沢林道からの絶景も堪能!

8 上級者向け 絶景!! 黒菱林道

走行距離: 8.7km (片道) 所要時間: 1~3時間 (脚力による)
獲得標高: 740m 消費カロリー: 820kcal

10%近い斜度が続くハードなヒルクライムだが、眼前に迫る白馬三山は圧巻!! 記憶に残る絶景ルート

白馬村サイクルステーション

サイクリングステーションはサイクリング途中で安心して立ち寄る事ができ、休憩や自転車の簡単な調整や周辺情報を入手出来るスポットです

施設名	サービス	Map
白馬五竜観光協会	🚲 🛠️ 🌳 🚻	C-4, E-2
Hakuba47 マウンテンスポーツパーク	🚲 🛠️ 🌳 🚻	C-3
八方インフォメーションセンター	🚲 🛠️ 🌳 🚻	A-1
白馬山麓ツアーズ	🚲 🛠️ 🌳 🚻	B-1
スパイシー白馬店 (2019年休業中)	🚲 🛠️ 🌳 🚻	A-2
おじさんの店	🚲 🛠️ 🌳 🚻	B-2
スパイシー岩岳ゴンドラ店	🚲 🛠️ 🌳 🚻	E-2
道の駅 白馬	🚲 🛠️ 🌳 🚻	C-4, E-2
白馬さのさか観光協会	🚲 🛠️ 🌳 🚻	C-4, E-3, E-4
白馬五竜エスカルプラザ	🚲 🛠️ 🌳 🚻	C-3
白馬そだち農かふえ	🚲 🛠️ 🌳 🚻	C-3
白馬グリーンスポーツの森	🚲 🛠️ 🌳 🚻	B-2
流星花園 Meteor Garden	🚲 🛠️ 🌳 🚻	B-2
Ricca	🚲 🛠️ 🌳 🚻	A-2
ルポゼ白馬	🚲 🛠️ 🌳 🚻	A-2
和味亭	🚲 🛠️ 🌳 🚻	A-1
LION CAFE	🚲 🛠️ 🌳 🚻	A-1
白馬リゾートホテル ラネージュ東館	🚲 🛠️ 🌳 🚻	C-2
ルーツカフェ	🚲 🛠️ 🌳 🚻	A-1
FULLMARKS白馬	🚲 🛠️ 🌳 🚻	B-1
そば神白馬店	🚲 🛠️ 🌳 🚻	B-2
白馬村観光局	🚲 🛠️ 🌳 🚻	B-1
かつば亭	🚲 🛠️ 🌳 🚻	D-3
はいんはうす	🚲 🛠️ 🌳 🚻	B-1
3301 Hakuba	🚲 🛠️ 🌳 🚻	C-2
ザビック白馬店	🚲 🛠️ 🌳 🚻	B-2

地図凡例

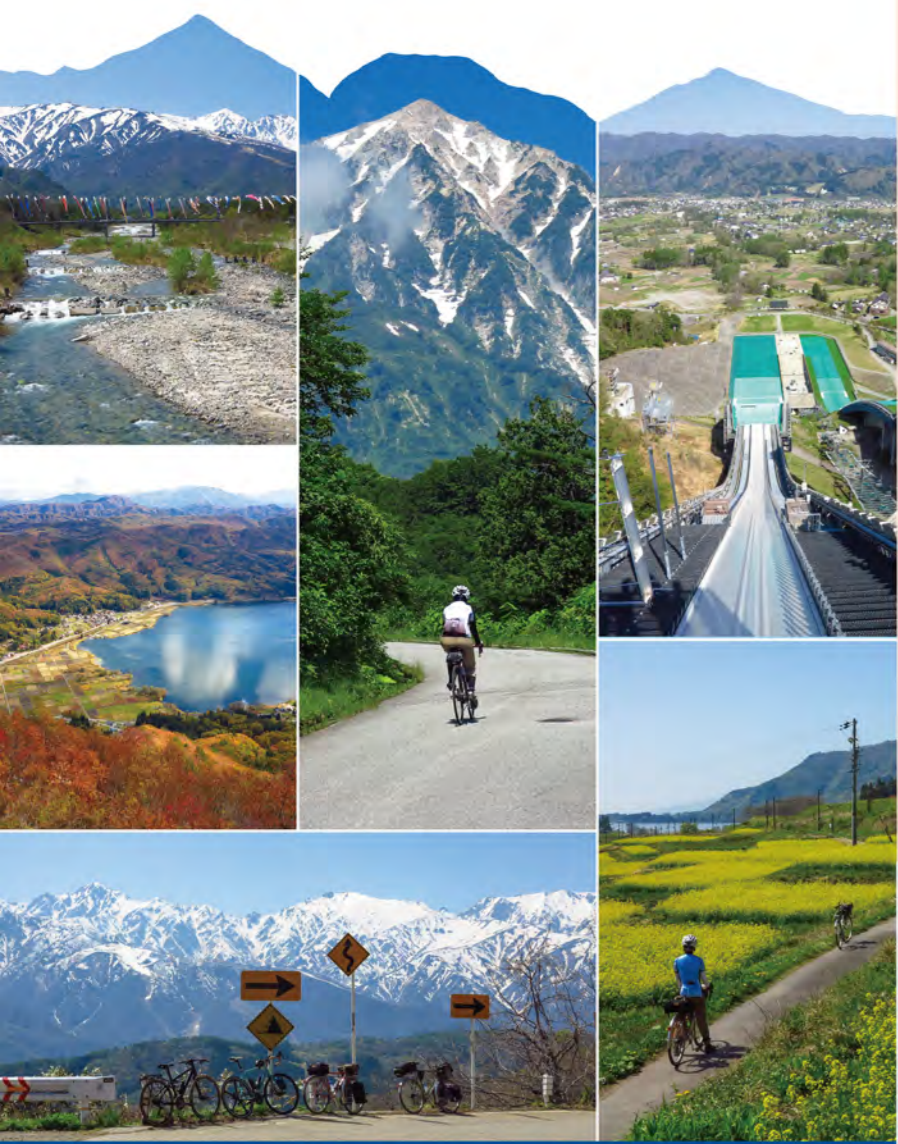
- 🚲 白馬村サイクルステーション
- 🛠️ レンタサイクル
- 🌳 飲食店
- 📷 人気のフオスポット
- 🚻 道の駅
- 🏠 キャンプ場
- 🏥 病院
- 🏪 お店
- 🚻 トイレ
- 🏪 神社
- 🚗 駐車場
- ♨️ 温泉
- 🚶 一般道
- 🚶 JR大系線

*消費カロリーはMETsに基づき算出した目安の値です

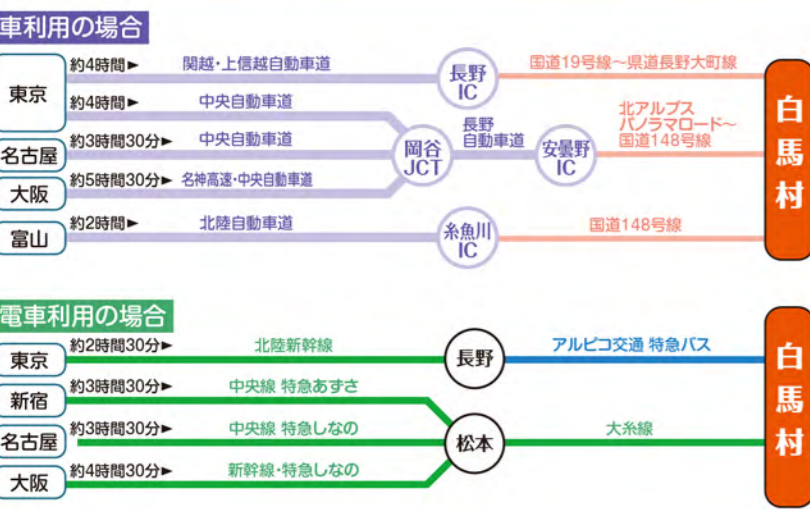
HAKUBA

Cycle Map

白馬村サイクルマップ



白馬村/白馬村観光局
www.vill.hakuba.nagano.jp



白馬村サイクルマップ
発行:白馬村/白馬村観光局 2019年04月発行
www.vill.hakuba.nagano.jp
このサイクリングマップの全部、または一部も無断での転載・複製を禁じます。

① 絶景スポット巡り

走行距離:約70km
所要時間:7~8時間
(休憩含む)
累積標高:1630m
消費カロリー:1840kcal

サイクリスト憧れの...と言っても過言ではない白沢峠は、後立山連峰の山々が連なる最高の景色! 自転車・オートバイ車などが立ちまわると、選ばれるので周りに注意して撮影しよう

白馬駅をスタートし、サイクリストに人気のスポットを巡る欲張りコース。スタートしてまずは北上し、一本桜で有名な野平地区に向かう。昔ながらの里山の景色を堪能したら少し戻ってトンネルから見る景色が印象的な白沢峠まで約8キロのヒルクライム開始だ。路面のひび割れが多く道幅も狭いため走行には注意しよう。白沢峠で北アルプスの絶景を堪能したら、一気にダウンヒル。県道33号を走ると葦薙き屋根の旧中村家住宅がある青貝信号に到着。ここから約4.5キロのキツイ上りの始まりだ。大町市美麻地区の水車小屋脇から荒れ気味県道393号線を下ると木崎湖に着く。アニメなどにも登場する木崎湖キャンプ場の裏から林道小熊沢線に入る。このルートで3度目のヒルクライムは約10キロの長い上りだが最後の絶景のために頑張ろう! 林道のピークにあるパラグライダー離陸場から見る木崎湖は感動間違いなし! あとは中綱湖-青木湖の東岸を走り白馬駅でゴール。タフなコースだが白馬村の魅力が詰まったオススメのコースだ

④ 姫川周辺散策

走行距離:約12km
所要時間:2.5時間
(休憩・食事含む)
累積標高:90m
消費カロリー:320kcal

日本の名水百選の姫川清流湧水。川の清流を平地で見られるのは全国的にも珍しい

オリンピック記念石彫公園の石造りの風車
車がほとんど走らない旧道。先に広がる山々の景色が美しい

レンタサイクルでも巡れる平坦なルート。神城駅をスタートして、畑の中の一本道を走る。広々とした道が気持ちいい。神明社や石像が並ぶオリンピック記念石彫公園を通り姫川源流自然探勝園に到着。国道の脇にあるとは思えない静かで美しい空間を散策してみよう。園内は綺麗な整備されているので歩きやすい。そのあとは真っ直ぐな一本道を走り道の駅 白馬で休憩して、ゴールの神城駅に戻る

アクティビティ体験

白馬村では雄大な北アルプスの麓で大自然と一体になれる様々なアクティビティが楽しめます。サイクリングと合わせて新しい世界を体験してみよう! (詳細はQRコードより確認出来ます)

② 白馬見どころ巡り

走行距離:約27km
所要時間:4時間
(休憩含む)
累積標高:255m
消費カロリー:700kcal

有名な野平の一本桜はGW前後が見頃
青木湖沿いで目付く一本桜はカメラマンに人気
白馬の向かう「安曇野アートライン」は美しい景色が続く
木崎湖展望ポイントではパラグライダーの離陸が動物でも楽しめるも

白馬の魅力がギュッと凝縮させた中級者向けのコース。キツイ上りもないので気軽に回ってみよう。白馬駅をスタートして、田んぼの中の一歩道を走り姫川源流を目指す。途中の道には様々な石碑や石像などがあり、目を惹かせてくれる。姫川源流は周辺を散策できるよになっているので自転車を置いて散策してみるのも良いだろう。道の駅 白馬の先から裏道に入り、スキー場や田園風景の中を抜けて「白馬オリンピック大橋」を渡る。そのあとはんびり白馬村の中心地を縦断して白馬ジャンプ競技場に向かう。長野オリンピックの歴史がよく解るオリンピックギャラリーを見学したり、展望台より白馬の景色を楽しむ事ができる。最後は、松川沿いの道を気持ち良く下ればゴールの白馬駅に到着!

⑤ 歴史を感じる散策ルート

走行距離:約20km
所要時間:4時間
(休憩・食事含む)
累積標高:310m
消費カロリー:510kcal

大出公館から見る甲府橋とその先に広がる北アルプスの山々はまるで絵画のようだ
創建は不詳だが、この地域の地主神として祀られている諏訪神社。杉の木が目立つ
樽池/シラヤマ橋は、真っ直ぐのびて気持ちが良い。スピードの出し過ぎに注意!

白馬駅をスタートし、松川沿いの道を緩やかに上る。目の前に広がる北アルプスの景色は大迫力だ。途中で切久保の石仏群や霧降宮切久保諏訪神社が見れ見どころも豊富だ。樽池/シラヤマ橋に向かって長い直線の坂道を下ると折り返し地点の樽池高原に到着。冬は雪に覆われるグレンデが、夏には最新のアクティビティで賑わっている。戻り道では観音原の石仏群や水車小屋などに寄り道しつつゴールの白馬駅へ

施設・ショップ名

白馬ライオンアドベンチャー	0261-72-5061
Evergreen Outdoor Center	0261-72-5150
ヤマノオト	050-3701-2187
Mauka outdoor	080-8410-6800
白馬EXアドベンチャー	0261-72-7860
白馬岩岳マウンテンリゾート	0261-72-2474
SPICY	0261-72-2858
白馬梅池WOW!	0261-83-2255
Hakuba47マウンテンスポーツパーク	0261-75-3533
白馬ミニトレインパーク	0261-72-8233
リトルファームハッシー	0261-75-2085
Yamany-kawany	0261-85-0604
スカイブルー八尾尾根パラグライダースクール	0261-72-7013
Field Joyパラグライダースクール	0261-72-6022
白馬パラトピア五尾パラグライダースクール	0261-75-3210
Komorebi Yoga	0261-72-6666
白馬フィールドスポーツジム	0261-85-2307

⑥ 里山風景と仁科三湖

走行距離:約40.5km
所要時間:4~5時間
(休憩含む)
累積標高:620m
消費カロリー:970kcal

朝ドラのロケ地としても人気の中山高原。春は一面の菜の花、初夏には綺麗な花が咲きほころぶ
種樹が印象的な木崎湖。アニメ映画のロケ地になったことがあり、聖地巡礼される人も多い
堀切見晴台へ続く県道497号線は昔ながらの風情がある建物の北アルプスを望む絶景

北アルプスが見渡せるサンサンパーク白馬をスタート。県道33号を進み道の駅 ほかほかランド美麻の脇から県道497号線に入るとキツイ上りをはじめます。途中、堀切見晴台では里山に広がる景色を楽しめる。中山高原では季節の花を楽しめ、カフェもあるため休憩に最適だ。県道31号を下り、トンネルを抜けたら眼前に北アルプスが広がる。木崎湖南岸から中綱湖-青木湖の西側の景色を楽しみながら戻っていく

⑦ 仁科三湖と小熊黒沢林道

走行距離:約58km
所要時間:1~3時間
(休憩含む)
累積標高:915m
消費カロリー:1380kcal

木々の間に続く県道325号。緩やかな斜度で
青先には大山桜が美しい中綱湖

サンサンパーク白馬をスタートし、安曇野アートラインを緩やかに上る。青木湖-中綱湖の東側の湖畔沿いを走り木崎湖へ。県道325号で峠岳スキー場前を抜けて黒沢林道に入ると間もなく鹿島槍スキー場に着く。林道途中の黒沢林道に入る道では最も楽なルートである。あとは尾根伝いに走り木崎湖展望ポイントへ。木崎湖に下り、湖畔の静かな西側ルートを走りサンサンパーク白馬に戻る

レンタサイクル

名称	住所	電話番号	MAP
白馬五竜観光協会	白馬村神城22548 JR神城駅構内	0261-75-3700	C-4
Hakuba 47 マウンテンスポーツパーク	白馬村神城24196-47	0261-75-3533	C-3
ハルカジオンフォメーションセンター	白馬村北城5734-1	0261-72-3066	A-1
白馬山麓ツアーズ	白馬村北城6329-1	0261-72-6900	B-1
おじさんの店	白馬村北城6140-1	0261-72-2129	B-2
栗屋花房	白馬村北城828-334	0261-85-2183	B-2
スパイシー 岩岳ゴンドラ店	白馬村北城12109	0261-72-2479	E-2
白馬さのぞか観光協会	白馬村神城458-142	0261-75-2811	C-4
Evergreen Outdoor Center	白馬村北城4377	0261-72-5150	E-1
サービショップ360°	白馬村北城12086	0261-72-4669	A-1

③ 白馬・八方ポタリング

走行距離:約8.6km
所要時間:1~3時間
(休憩・食事含む)
累積標高:90m
消費カロリー:230kcal

スタートター-中綱湖にオリンピックギャラリーがあり貴重な資料や金メダルなどが展示されている
松川河川道は車通りも少なく広いので走りやすい目の前に雄大な北アルプスが広がる

白馬八方にある管理釣り場のニレ池
エメラルドグリーンが美しい
展望エレベーターでジャンプ台に上り競技選手と同じ景色を体験できる
八方尾根入口から大樋川沿いの道は広く走りやすい。なだらかな下り

距離も短く自転車にあまり乗り慣れていない人でも楽しめるルート。白馬駅をスタートしてすぐの松川河川道は一般車両があまり通行できないようになっているので広く走りやすい。坂は緩やかに上るが目の前に広がる北アルプスを見ていたいところだ。エメラルドグリーンが美しい。白馬大橋を渡る。エメラルドグリーンは管理釣り場になっており、誰でも釣りを楽しむ事ができる。ニレ池の前から細道に入る。八方尾根の温泉街に入る。街中散策を楽しむ。温泉街から少し先に進むと白馬ジャンプ競技場が見えてくる。長野オリンピックの歴史やジャンプの迫力を体験できる。その後は中心部に戻り、八方の湖にある足湯でひとやすみ。最後は大樋川沿いの道を下ればゴールの白馬駅に戻る

⑧ 絶景!! 黒菱林道

走行距離:約8.7km
所要時間:1~3時間
(休憩による)
累積標高:740m
消費カロリー:820kcal

目の前に白馬峰々々々山頂が特徴的この絶景を眺めながらのセルフリールは格別
林道の途中にある北尾根高原では足湯がありハンクやチアアで、のんびり過ごせる

知る人ぞ知る絶景道として人気上昇中の黒菱林道。7月初旬から11月初旬までの約4ヶ月のみ開通する道というもシアア度が高い。標高差760m。平均傾度は約9%。後半になると白馬三山が目の前に迫り、迫力満点だ。林道途中の黒菱平には店はないが、リフトに乗れば山頂のレストランで絶景を眺めながら食事が出る。道幅狭くブラインドカーブが多い。蛇行走行せず、車両に注意して楽しんでください

白馬村お役立ち連絡先

病院名	科目名	住所	電話番号	MAP
白馬診療所	内科、外科、整形外科	白馬村神城21551	0261-75-4123	C4-E3
しんたにクリニック	内科、外科、整形外科	白馬村神城24195-56	0261-75-4177	C-3
栗田医院	内科、外科、整形外科	白馬村北城5986	0261-72-2428	B-2
横沢医院	内科、外科	白馬村北城97115-2	0261-72-2008	B-2
神城醫院	内科等	白馬村神城22844	0261-75-7050	E-2

休日・祝日緊急当番医情報はQRコードから確認

自転車修理・部品取扱店

店名/サービス内容	住所	電話番号	MAP
白馬スポーツ パンク修理・チューブ販売	白馬村北城6029	0261-72-2329	B-2
近江商会 自転車修理・チューブ販売	白馬村神城22739-3	0261-75-2012	E-2
スパイシー 岩岳ゴンドラ店 自転車修理等	白馬村北城12109	0261-72-2479	E-2
Happy Trail 自転車修理・チューブ販売	詳細情報はQRコードより店舗Facebookへ	090-8720-1001	

TABIRIN このガイドで紹介している「白馬を楽しむ8つのサイクリングルート」はTABIRINサイトでより詳しく紹介しています
https://tabi-rin.com